IV PREMIS ACRA PER A LA MILLORA DEL BENESTAR I LA QUALITAT DE VIDA DE LA GENT GRAN

CATEGORIA: Premi ACRA a la innovació en l'atenció a les persones grans.

PROJECTE: "CUIDA'T LA MEMÒRIA": projecte de prevenció primaria de la pèrdua de les capacitats cognitives de la gent gran.

Setembre 2006

1. ABSTRACT……..…….3
2. INTRODUCCIÓ……..……3
Les capacitats cognitives. La memòria…….4
Justificació: preocupació creixent……..5
Una nova línia de treball……..5
3. OBJECTIUS…….……..6
4. METODOLOGIA…….……...6
Subjectes…….6
Material…….8
Activitat grupal…….9
Tallers de jocs……10
Espai físic……11
Procediment……11
5. PERSONES IMPLICADES……..……..13
6. RESULTATS……..……..13
Interessats i assistents……..13
Distribució per dades demogràfiques……15
Assistència dels mitjans de comunicació……...15
Satisfacció de tots els assistents a les jornades……...15
7. CONCLUSIONS…….……18
8. BIBLIOGRAFIA……..……..18

1. ABSTRACT

Introducció: A mesura que ens fem grans la nostra capacitat de memorització va minvant. Amb l'adopció de diversos mètodes, exercicis i estratègies es pot contribuir a la prevenció de la pèrdua de memòria i la seva implicació negativa en la qualitat de vida.

Objectiu: Conscienciar i informar la gent gran sobre la importància de prevenir la pèrdua de memòria, així com oferir mètodes i estratègies per fer-li front.

Mètode: El 'Programa de prevenció primària de la pèrdua de les capacitats cognitives' es va iniciar el novembre del 2005 amb l'organització de la I Jornada 'Cuida't la memòria', a Barcelona, i va tenir continuïtat l'any següent amb una II Jornada, en la qual es va ampliar l'àmbit geogràfic d'aplicació (Barcelona i Girona).

En aquestes jornades s'ensenyava com es podia tenir cura de la memòria d'una manera amena i divertida. Les jornades estaven dividides en dues parts. En la primera part, anomenada 'Activitat grupal', es realitzava i autocorregia una sèrie de 22 exercicis projectats amb suport informàtic i audiovisual. En la segona part, 'Tallers de jocs', els assistents participaven en jocs que després podien aplicar en la seva quotidianitat diària.

Resultats: Un total de 710 persones van participar en la I i II Jornada de Barcelona i Girona. Totes es van mostrar motivades i participatives en les activitats proposades.

Conclusions: L'èxit de participació en aquest tipus d'activitat i l'important interès mostrat pels assistents demostren la necessitat de seguir creant i innovant projectes per potenciar els recursos de la memòria, millorar la qualitat de vida i perllongar la independència funcional de la gent gran.

2. INTRODUCCIÓ

Els canvis en l'estil de vida, els avenços de la medicina i l'augment de l'esperança de vida fa que, mentre algunes malalties queden eradicades o 'controlades', sorgeixen noves necessitats. En l'actualitat, aquest augment de l'esperança de vida, juntament amb la millora de criteris i proves complementàries, ha comportat un augment del diagnòstic de malalties que cursen amb trastorns cognitius de diferent índole.

❖ Les capacitats cognitives. La memòria

Amb l'edat, la nostra capacitat de memorització va minvant. El nostre cervell evoluciona des del naixement fins a la mort i aquest és un procés natural. Durant el curs de l'envelliment normal (no patològic), els lòbuls frontals del cervell mostren una reducció de volum, pèrdua neuronal i reducció del fluxe sanguini regional cerebral, comparat amb els altres lòbuls cerebrals: el lòbul temporal, l'occipital o el parietal (Hachinski, Pooter i Merskey, 1987). Aquesta evolució estructural natural fa que la gent percebi una disminució funcional de la seva capacitat de memoritzar. De fet, diversos estudis han mostrat un declivi de determinades funcions cognitives associades a l'edat, bàsicament l'atenció, la memòria i les funcions executives.

La memòria, però, no és un procés aïllat i únic, sinó que està en estreta relació amb altres funcions cognitives (funcions atencionals, executives o de processament de la informació), emocionals (depressió o ansietat) i de patró cognitiu (expectatives i locus de control). Les situacions d'estrés o ansietat elevada, l'esgotament per la sobrecàrrega de feina o la depressió poden afectar la memòria. Si a més es té la percepció subjectiva que no es pot fer res per evitar aquesta pèrdua i a això li sumem que la memòria va minvant a mesura que ens fem grans, ens trobarem davant d'un fenomen bastant comú. Cal, doncs, que tots prenguem consciència de la seva importància.

Aquests canvis que hem descrit fins ara corresponen a un envelliment normal, un envelliment sa o satisfactori, i que és representatiu de la majoria de la població geriàtrica. Però el procés d'envellir pot convertir-se en un envelliment patològic, fet que succeeix quan aquests canvis de la cognició són tant moderats o greus que influeixen negativament en la funcionalitat del individu a l'hora de desenvolupar les seves activitats de la vida diària. El deteriorament cognitiu moderat (per malalties com la demència tipus Alzheimer, Demència frontotemporal, demència vascular o altre tipus de demència), impacta negativament en la qualitat de vida del pacient que la pateix, dels seus familiars o persones que l'envolten i genera uns costos elevats, a la seva família i a la societat en general.

La prevenció primària dels trastorns de memòria o relacionats pretén potenciar, no només la vessant biològica, sinó també la psicosocial. És fonamental potenciar determinats estils de vida que poden prevenir o posposar de forma significativa la morbiditat associada amb l'edat (Vita *et.al.*, 1998).

❖ Justificació: preocupació creixent

Un percentatge elevat de la població actual major de 60 anys mostra una creixent preocupació sobre el declivi de les funcions cognitives, específicament de la pèrdua de memòria. Un estudi pilot previ portat a terme per la nostra entitat a gent gran 'sana' mostra que més del 95% dels enquestats verbalitza algun tipus de problema de memòria o cognitiu. Els més freqüents són el de la 'punta de la llengua' (no evocar una paraula que es vol utilitzar en aquell moment), entrar en una habitació sense recordar específicament què fer, recordar el títol d'una pel·lícula, no saber on s'ha desat alguna cosa o no recordar el nom de personatges famosos. Això ens va demostrar l'interès creixent per la 'cura' de la memòria.

Això demostra com és d'important la intervenció en la gent gran, per tal que adoptin hàbits de vida saludable, no tant sols per prevenir malalties 'físiques', sinó per tal de prevenir les 'pèrdues de memòria', que influeixen negativament en la qualitat de vida i provoquen una gran depesa familiar i sanitària.

Però en realitzar una recerca bibliogràfica, es posa de manifest que són pocs els treballs que demostren l'efectivitat d'aquest tipus de programes (Clare L.,*et.al.*, 2003) i es veu la necessitat de seguir creant, innovant i valorant projectes per potenciar els recursos de memòria, millorar la qualitat de vida i perllongar la independència funcional de la gent gran.

❖ Una nova línia de treball

La missió del nostre àmbit de treball és la de garantir la màxima autonomia i benestar de les persones, tant pel que fa a les necessitats socials com a les sanitàries. Per tal de dur-ho a terme, disposem d'un ampli ventall de solucions i serveis. Fruit de la nostra experiència professional en l'assistència sanitària en gent gran, centres residencials i centres sociosanitaris i, arran d'haver detectat una preocupació cada vegada més important per la pèrdua de les capacitats cognitives, sobretot de la memòria, l'any passat vam començar a desenvolupar una nova línia de treball: la prevenció primària de la pèrdua de les capacitats cognitives. Vam iniciar aquest nou projecte amb una gran il·lusió i l'organització de la I Jornada 'Cuida't la memòria', el 21 de novembre del 2005, al Centre Cívic Fort Pienc de Barcelona. L'acte, obert a tots els ciutadans majors de 65

anys, tenia l'objectiu de conscienciar de la importància de la prevenció de la pèrdua de memòria i, alhora, ensenyar i mostrar diferents recursos i hàbits saludables a tots els assistents perquè ho apliquessin a la seva vida diària, per tal de millorar la seva qualitat de vida. Com a conseqüència de l'èxit d'aquesta primera jornada i per tal de donar continuïtat al projecte, enguany es va emprendre l'organització de la II Jornada 'Cuida't la memòria', els dies 1 i 7 de juny del 2006. Una de les novetats de la segona edició va ser la participació de dos cuiners d'èxit reconegut, que van delectar els assistents amb una xerrada sota el títol 'Cuina, percepció i memòria', perquè la cuina, quelcom tan quotidià, implica diverses capacitats cognitives: atenció, percepció, memòria, organització i planificació. Una altra novetat d'aquesta II Jornada és que es va organitzar en dues ciutats: Barcelona (1 de juny), i Girona (7 de juny).

3. OBJECTIUS

Els objectius del 'Programa de prevenció primària de la pèrdua de capacitats cognitives' són:

- Conscienciar la gent sobre la importància de la pèrdua de memòria.
- Informar la gent sobre què és la memòria i com funciona.
- Proporcionar a la gent estris per adquirir hàbits de vida saludable entorn de la memòria, per tal de potenciar al màxim la seva independència funcional i la bona qualitat de vida.

4. METODOLOGIA

El 'Programa de prevenció primària de la pèrdua de capacitats cognitives' es va iniciar el novembre del 2005 amb l'organització de la I Jornada 'Cuida't la memòria' i es va donar continuïtat amb una II Jornada, on s'ampliava l'àmbit geogràfic.

❖ Subjectes

Com que l'objectiu de la jornada era conscienciar la població en general de la importància que té la prevenció de la pèrdua de memòria, vam definir com a públic objectiu la gent gran (casals de gent gran, gent gran d'entitats col·laboradores, aules universitàries de gent gran...), professionals del sector gent gran, de l'administració i dels mitjans de comunicació. Les jornades es van

difondre a través de pòsters, publicacions, anuncis, xerrades o *mailing*. En la taula 1 es mostra esquematitzat el públic objectiu i els mitjans utilitzats.

- **Gent gran sana**

Localització	Mitjans
Casals de Gent gran	*Mailing*, pòster, reportatges en revistes i xerrades presencials.
Gent gran d'entitats col·laboradores	*Mailing* i reportatges en revistes
Gent gran de la nostra entitat	Mailing, informació en diferents punts de servei (centres de dia, residències) i reportatges en revistes
Aules universitàries gent gran	*Mailing*
Gent gran Caixa de Girona	Informació a les oficines

- **Professionals del sector de la gent gran**

Localització	Mitjans
Patronat del sector residencial	*Mailing*, reportatges en revistes patronals i anunci *webs* del patronat
Col·legis professionals	*Mailing* i anuncis en *webs* col·legials
Base de dades internes de l'entitat organitzadora	*Mailing*

- **Administracions**

Localització	Mitjans
Generalitat de Catalunya	Invitacions institucionals
Ajuntaments de Barcelona i Girona	Invitacions institucionals
Diputacions de Barcelona i Girona	Invitacions institucionals

Taula 1. Públic objectiu i mitjans utilitzats per fer la màxima difusió de la II Jornada.

A continuació es mostra el model de pòster penjat en els diversos centres cívics de l'Ajuntament de Barcelona (s'ha omès qualsevol referència a l'entitat organitzadora).

Fig. 1 Model de cartell penjat en els diversos centres cívics de l'Ajuntament de Barcelona i de Girona

Pel que fa als mitjans de comunicació, ens vam adreçar als generals i específics del sector de la gent gran i dels professionals que hi treballen. Es va donar difusió abans, durant i després de les jornades.

- **Material**

En ambdues edicions, es va realitzar una sèrie d'exercicis enfocats a la millora de les funcions cognitives (atenció, velocitat de processament de la informació, llenguatge, memòria, etc.) i es va presentar el joc com a via d'estimulació, realitzant una sèrie d'activitats que implicaven la integració de diverses funcions cognitives, i que després podien aplicar a la seva vida diària. En l'última edició de les jornades (II Jornada 'Cuidat la memòria), es va afegir la introducció de la percepció com a forma d'estimulació de la memòria remota i altres capacitats cognitives.

L'esquema de les dues jornades anuals era molt similar: es va dividir en dues parts, amb una duració aproximada d'una hora cadascuna d'elles i en la qual es treballaven diferents aspectes cognitius i socials. La primera part es tractava de la realització en un dossier d'una sèrie d'exercicis presentats de forma audiovisual i que s'autocorregien durant la seva realització. Aquest tipus d'activitat va rebre el nom d''activitat grupal'.

En la segona part es va seleccionar una sèrie de jocs, alguns molt coneguts i populars, i d'altres dissenyats específicament per l'ocasió. Eren els 'tallers de jocs'. A continuació es descriuen detalladament cadascuna de les dues activitats:

• Activitat grupal

A l'inici, es va repartir a tots els assistents un dossier de treball de 22 pàgines que necessitaven per tal de realitzar aquesta part. De manera individual, un grup de 60 persones, aproximadament, anava realitzant i autocorregint una sèrie de 22 exercicis projectats amb suport informàtic i audiovisual. L'objectiu d'aquest treball no era la realització automatitzada dels exercicis, sinó la d'ensenyar diferents estratègies o mètodes per potenciar les diverses funcions cognitives, com per exemple explicar com millorar el record quan la codificació de la informació es fa amb més d'un canal, com l'auditiu i el visual.

En aquests 22 exercicis es van treballar les següents funcions cognitives:

- Velocitat de processament de la informació: per exemple la recerca de números.
- Funcions atencionals simples i complexes: es va elaborar una sèrie d'exercicis basats en l''attentional program training' desenvolupat per Sholberg *et al.*:
    - Atenció mantinguda: per exemple la simple atenció prestada per realitzar els exercicis.
    - Atenció selectiva: com comptar les vegades que surt un determinat objecte que es projecta mentre surt un estímul de distracció.
    - Atenció dividida: per exemple, prestar atenció a dos estímuls projectats simultàniament i per diferents canals (auditiu i visual).
- Memòria: es van treballar diversos aspectes de la memòria, tenint en compte el canal de presentació de la informació i el moment de presentació. Així doncs, es van realitzar exercicis de:
    - Memòria visual immediata, diferida i de reconeixement: per exemple, amb l'elaboració de la informació per recordar una imatge molt comuna pels assistents (com un menjador).
    - Memòria verbal immediata, diferida i de reconeixement: relacionada amb el tema de les jornades ('Cuina, percepció i memòria'), els assistents havien de recordar els ingredients necessaris per realitzar una recepta de cuina.

    - Memòria remota: en aquest cas, es demanava que recordessin el títol o autor de diverses cançons populars de la seva època. Aquesta activitat servia com a punt d'inflexió i de relaxament.
- Funcions executives: es van treballar aspectes d'abstracció i planificació.
- Funcions perceptives: en el treball en grup també es van treballar els aspectes visuals i perceptius, realitzant diversos exercicis que implicaven tant la percepció visual com la atenció i la velocitat de processament de la informació.

Cal recordar que els exercicis realitzats no només implicaven una sola funció cognitiva, sinó la integritat i el funcionament conjunt de diverses funcions cognitives.

•Tallers de jocs

En aquesta segona part 60 assistents, dividits en grups de quatre, participaven en un total de 5 tallers rotatius. L'objectiu d'aquesta part no era la fomentació de la competició, sinó que es potenciessin les relacions socials i oferir una alternativa lucrativa a l'exercici de 'cuidar-se la memòria', que podien aplicar i incorporar en la seva vida diària. Els 5 tallers eren:

- Joc del *memory*: basat en el clàssic joc, els assistents havien de recordar la localització de diferents dibuixos, distribuïts a sobre d'una taula. En aquest joc es treballava la memòria visual a curt terme, les funcions executives (planificació i organització) i les funcions visuals i espacials.
- Joc de les categories: en aquest taller es tractava de completar una graella tenint en compte categories fonètiques i semàntiques. Es treballaven les funcions executives i la memòria semàntica.
- Joc de cartes: elaborat específicament per a aquestes jornades, es demanava als participants que recordessin l'associació d'una sèrie de consignes amb una determinada carta de la baralla. Es treballaven els aspectes atencionals (atenció mantinguda i selectiva) i la memòria audioverbal a curt termini.
- Joc de l'aranya: Aquí cada participant afegia una paraula a un llistat que havia de repetir quan era el seu torn i que cada vegada s'anava

ampliant, i per tant augmentava la dificultat. Es treballaven les funcions atencionals (atenció centrada i mantinguda) i la memòria audioverbal a curt termini, així com aspectes de funció executiva (planificació i recerca d'estratègies recordatòries).

- Joc de reconeixement d'essències: es va incorporar en la segona edició de les jornades, segons el tema de 'Cuina, percepció i memòria'. Els participants havien d'identificar 8 aromes o olors. Es treballaven la percepció olfactiva i la memòria remota, a l'evocar els records que els produïa les diferents aromes.

❖ Espai físic

Les dues edicions dutes a terme a la ciutat de Barcelona es van realitzar en el Centre Cívic Fort Pienc, del districte de l'Eixample de Barcelona. Es tracta d'un equipament municipal inaugurat el 1999 i que per les seves característiques físiques s'adaptava a les necessitats de la Jornada: dues sales grans per realitzar l'activitat grupal i espais petits o suficientment amplis i amb la possibilitat de dividir mitjançant separadors per realitzar els tallers de joc.

En la II Jornada, que es va realitzar també a la ciutat de Girona, l'Ajuntament ens va cedir el Centre Cultural de la Mercè, un equipament polivalent i multidisciplinar.

❖ Procediment

Les jornades van transcórrer durant el matí, amb una durada aproximada de quatre hores. Les dues edicions van ser presentades per part de personalitats de la política catalana convidades a l'acte.

A Barcelona van ser convidades la consellera de Benestar i Família de la Generalitat de Catalunya, la Sra. Carme Figueres, el regidor de Salut Pública de l'Ajuntament de Barcelona, el Sr. Ignasi Fina i el director general del ICASS (Institut Català d'Assistència i Serveis Socials) del departament de Benestar i Família de la Generalitat de Catalunya, el Sr. Ramón Nicolau. A Girona van presentar les jornades l'alcaldessa de la ciutat, la Sra. Anna Pagans, la delegada del Govern de la Generalitat a Girona, la Sra. Pia Bosch, i el delegat d'Acció Social i Cooperació de la Diputació de Girona, el Sr. Pere Trias.

El procediment va ser molt similar en ambdues edicions i ciutats. D'acord amb l'aforament del dos centres, es va calcular una capacitat màxima de 240 persones. Es van formar 4 grups de 60 persones, a les quals s'assignava un color. Dos d'aquests grups de 60 persones realitzaven l'activitat grupal en dues sales diferents. Els altres 2 grups es van tornar a dividir, cadascun d'ells, en tres grups de 16 persones i un de 12. Els grups de 16 i 12 persones s'ajuntaven en grups de 4 per poder anar realitzant els 5 jocs dels tallers de jocs. En la figura 2 es mostra l'esquema de divisió dels assistents:

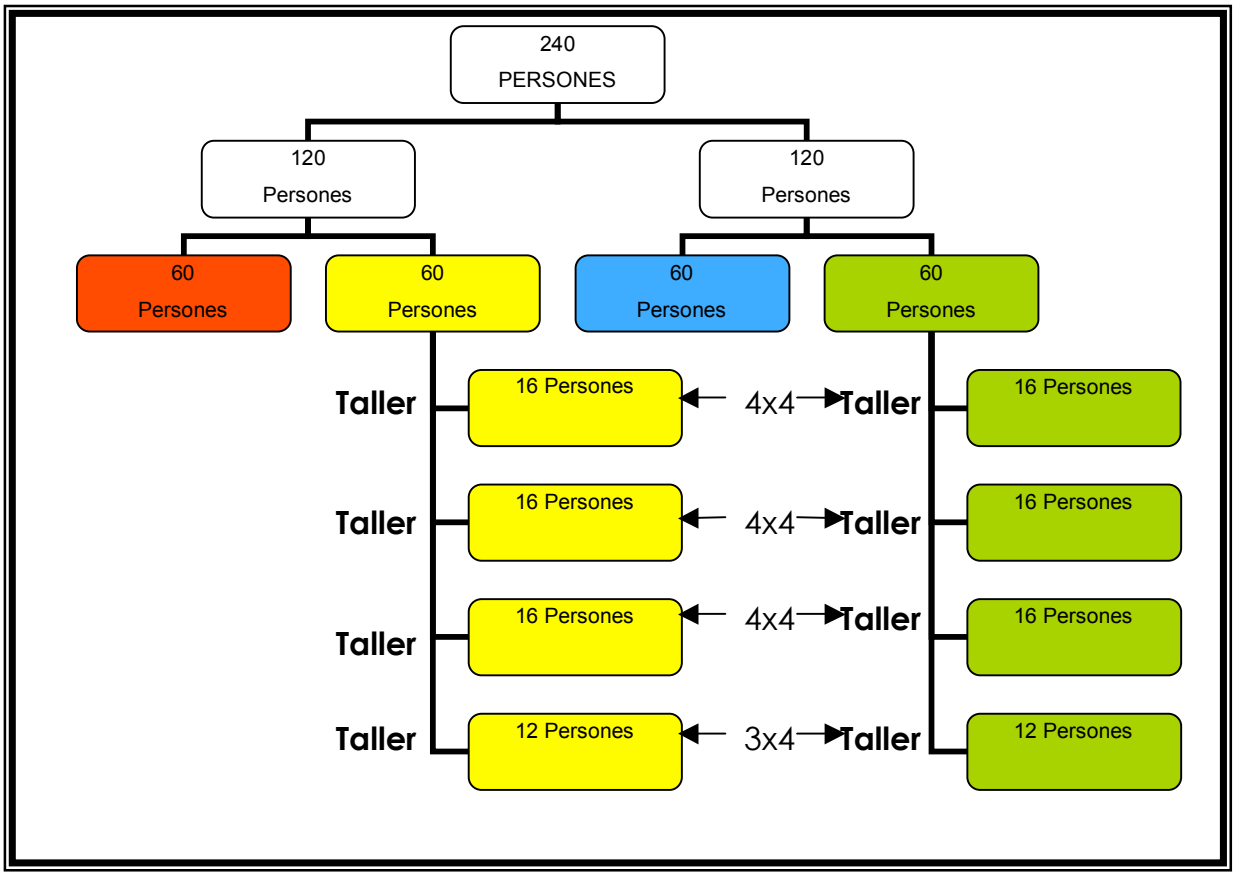


Fig. 2. Distribució dels grups.

A banda de la realització dels exercicis de l'activitat grupal i dels jocs dels tallers de jocs, l'equip de psicòlogues va donar una breu explicació sobre què és i com funciona la memòria, els hàbits de vida saludables i els diferents exercicis cognitius aplicables a les activitats quotidianes.

Per donar per finalitzades les jornades, a la segona edició es va iniciar l'acte de clausura a càrrec de les personalitats convidades a l'acte. Seguint el tema de la jornada 'Cuina, percepció i memòria', la conferència a Barcelona va anar a càrrec del neuròleg i cuiner Sr. Miguel Sánchez Romera, del restaurant L'Esguard (una estrella Michelin), i a Girona a càrrec del cuiner Sr. Joan Roca,

del Celler de Can Roca (dues estrelles Michelin). Ens van parlar sobre la memòria a la cuina.

5. PERSONES IMPLICADES

Les jornades consistien en un acte obert i gratuït a tots els ciutadans majors de 65 anys preocupats i interessats en adoptar activitats preventives contra la pèrdua de memòria.

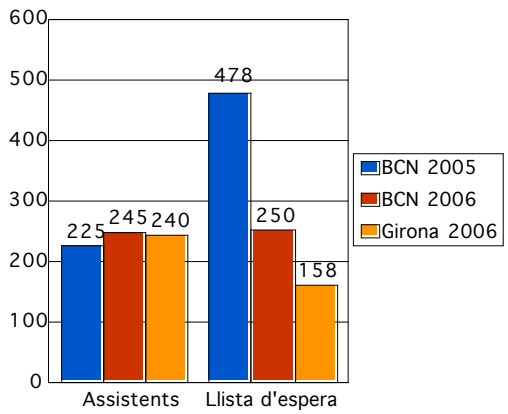
Per tal d'organitzar i executar les jornades es va disposar d'un ampli ventall de professionals (entre 30-40 persones) i tècnics que, de manera totalment desinteressada, ho van fer possible. S'ha de tenir en compte que per cada activitat grupal es necessitava la participació d'un psicòleg i una persona assistent per resoldre qualsevol imprevist durant l'execució (un total de 4 persones) i que per cada taller de jocs eren necessaris dos monitors (un total de 16 persones) per explicar els jocs i atendre els participants. Es requeria, doncs, d'un ampli ventall de professionals: psicòlegs, terapeutes ocupacionals, animadors socioculturals, educadors socials i auxiliars d'infermeria que, gràcies a la seva professionalitat, van fer realitat aquest projecte. Com s'ha comentat anteriorment, també van assistir-hi diferents personalitats de l'àmbit de la política catalana.

6. RESULTATS

Un total de 710 persones van assistir a les dues edicions anuals de les jornades (I Jornada a Barcelona i II Jornada a Barcelona i Girona).

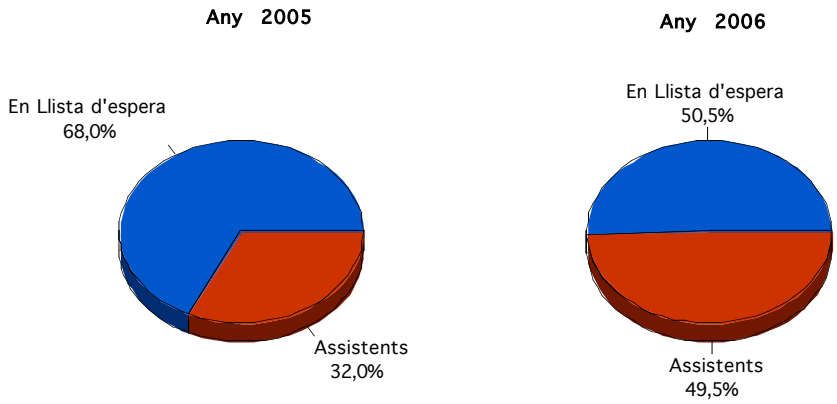
❖ Interessats i assistents

La I Jornada 'Cuida't la memòria', celebrada el novembre del 2005, ja va generar un gran interès i participació. Hi va assistir un total de 225 persones, però es van quedar en llista d'espera 478. En la II Jornada, a Barcelona, es va donar prioritat a aquelles persones que a la I Jornada es van quedar en llista d'espera i que seguien interessades. En aquesta edició a Barcelona va assistir un total de 245 persones, però novament es va generar una llista d'espera (250 persones). Pel que fa a Girona, els assistents van ser 240, amb 158 persones en llista d'espera. En la gràfica 1 es mostra un comparativa dels assistents i de les persones en llista d'espera de les dues edicions i ciutats.



Gràfica 1: Comparativa dels assistents i persones en llistes d'espera de les dues edicions

Tenint en compte únicament la ciutat de Barcelona, en la I Jornada es va quedar en llista d'espera el 68% de les persones interessades a participar-hi. En la II Jornada es va reduir aquest percentatge, malgrat que va continuar essent elevat (50,5%). En la gràfica 2 es mostren els percentatges d'assistents i les persones en llista d'espera de les dues jornades.



Gràfica 2. Comparativa d'assistents i persones en llista d'espera de les dues jornades

Pel que fa a Girona, el percentatge de persones en llista d'espera es va reduir més (39%).

Així doncs, un total de 1.596 persones van mostrar el seu interès per les jornades, malgrat només van poder participar-hi 710 persones, una mica menys de la meitat (44%). Això demostra el gran interès que mostra la població de gent gran per la 'cura' de la memòria i la necessitat de seguir organitzant i donar continuïtat a aquest tipus d'esdeveniments i programes.

❖ Distribució per dades demogràfiques

A les dues edicions, va ser més elevada la participació de les dones que la dels homes. A la taula 2 es mostra la distribució per sexes dels assistents a les dues edicions: les realitzades a la ciutat de Barcelona el 2005 i les de Barcelona i Girona l'any 2006.

	Assistents		
	Homes	**Dones**	**Total**
Barcelona 2005	65	160	225
Barcelona 2006	75	170	245
Girona 2006	69	171	240
	209	501	710

Taula 2. Distribució dels assistents per sexes i participació a les dues ciutats (Barcelona i Girona)

❖ Assistència dels mitjans de comunicació

Des de la realització de la primera Jornada, es va apreciar la bona acollida de la iniciativa per part dels mitjans de comunicació. Així, diversos periodistes, molts d'ells amb connexions en directe per a informatius i programes, van desplaçar-se per realitzar entrevistes als organitzadors de l'acte i als assistents i per conèixer la dinàmica abans, durant i després de les jornades.

El resultat: una cobertura i difusió, després de les tres jornades, de més de 60 mitjans de comunicació generalistes i especialitzats en ràdio, premsa, televió i *on-line*. Alguns d'ells van ser: Telecinco, TVE, TV3, Onda Cero, RAC1, TVComtal, Catalunya Ràdio, Com Ràdio, cadena SER, cadena COPE, El Periódico de Catalunya, La Vanguardia, diario QUÉ!, Agencia EFE, Diario Médico, TV Girona, Diari El Punt, El Diari de Girona, lamalla.net, *webs* especialitzades i col·legis professionals del sector.

❖ Satisfacció de tots els assistents a les jornades

Els assistents van participar molt activament i positivament en les dues parts de la Jornada ('activitat grupal' i 'tallers de jocs'). Malgrat no va haver-hi una recollida formal de les impressions, en general la gent gran va mostrar una àmplia satisfacció amb el treball realitzat, cosa que demostra la seva gran participació i implicació en els diferents exercicis i l'interès posterior per aquest

tipus d'activitats. De fet, molts d'ells afirmaven que se'ls hi havia fet 'curt' i preguntaven als diferents monitors possible bibliografia o informació per donar continuïtat als exercicis realitzats.

Pel que fa als exercicis realitzats en l'activitat grupal, els assistents van participar amb entusiasme i van mostrar un gran interès en les tasques realitzades. La seva participació no es limitava a l'única execució dels exercicis, sinó també compartien les seves estratègies per completar amb èxit els diferents exercicis. Malauradament no es va poder completar la totalitat dels 22 exercicis programats, però sí que es va realitzar la major part d'ells (aproximadament 12 exercicis). En la foto 1 es mostren els assistents realitzant l'activitat grupal, a Barcelona i Girona.

Barcelona 2006 **Girona 2006**

Foto 1. Es mostren les fotos de les dues sales on simultàniament en feia l'activitat grupal, a Barcelona (primera columna) i Girona (segona columna).

La seva gran participació també es va fer notable en els 'tallers de jocs', on es van mostrar molt interessats a saber les consignes de cadascun dels jocs per poder aplicar-les en les seves pròpies reunions. A la foto 2 es mostren els diferents jocs que es van elaborar.

Foto 2. A la fila superior es mostra la divisió de l'espai per realitzar els 'tallers de jocs', a Barcelona (esquerra) i a Girona (dreta). A la fila del mig es mostra un moment en què els participants jugaven al 'joc de cartes' (esquerra) i 'joc del *memory'* (dreta). A la fila inferior es mostra un moment en la participació del 'joc de reconeixement d'essències' (esquerra) i del 'joc de categories' (dreta).

Com a conseqüència de l'àmplia difusió que es va fer de la II Jornada, no només hi van assistir els participants (majors de 65 anys), sinó que professionals de diverses institucions i àmbits van fer acte de presència, interessats pel tipus d'activitats que es realitzaven. En total van assistir-hi 50 professionals (aproximadament).

Però no només els participants actius de la Jornada van mostrar la seva satisfacció, sinó que els convidats de l'àmbit de la política catalana van referir comentaris positius envers l'organització i els objectius. Així doncs, per exemple, l'alcaldessa de la ciutat de Girona, Anna Pagans, va emfatitzar amb *'la importància que la gent gran tingui un espai per relacionar-se, i millorar així la seva qualitat de vida i la seva salut. Des de l'Ajuntament, apostarem sempre*

per iniciatives dirigides a la gent gran, com la jornada 'Cuida't la memòria'; o el regidor de Salut Pública de l'Ajuntament de Barcelona, Ignasi Fina, que va elogiar '*una iniciativa que tots hem de fer nostra i tenir en compte en el dia a dia. Es tracta de la forma més saludable d'omplir gran part del nostre temps'*.

7. CONCLUSIONS

L'àmplia demanda i la gran participació i satisfacció en la realització de les dues jornades realitzades mostren que la memòria és un tema que preocupa, i per tant no s'ha de minimitzar aquesta preocupació cada cop més freqüent.

Des del nostre àmbit de treball es va detectar aquesta nova necessitat i preocupació, per això es va crear una nova línia de treball: el Programa de prevenció primària de la pèrdua de capacitats cognitives. S'ha començat amb l'organització d'unes jornades: 'Cuida't la memòria', que inicialment es va instaurar a la ciutat de Barcelona, però que ja enguany ha ampliat l'àmbit geogràfic d'aplicació i s'ha organitzat també a la ciutat de Girona. El nostre projecte abasta la inclusió de les jornades a tot l'àmbit geogràfic català a curt termini.

Però aquesta línia de treball intenta anar més enllà de l'organització de les jornades, i pretén ser un punt de referència per a intervencions futures. No només es pretén la seva implantació anual, sinó també donar una continuïtat en el temps a la 'cura' de la memòria a través de xerrades, tallers de memòria més dinàmics i integradors i la realització d'un material més autodidacte i efectiu per instaurar uns hàbits de vida saludable en la gent gran.

Hem obert una nova línia de treball i volem donar-li continuïtat, realitzant noves i innovadores propostes d'intervenció i investigació.

8. BIBLIOGRAFIA

- Ball K, et. al. Effects of cognitive training interventions with older adults: a randomized controlled trial. JAMA. 2002 Nov 13;288(18):2271-81
- Clare,L., Woods, RT. Cognitive rehabilitation in dementia**.** 2001. Special Issue of the journal Neuropsychological rehabilitation. Psychology Press.
- Clare L et al. Subdepartment of Clinical Health Psycology, University College London UK. Cognitive rehabilitation and cognitive training for early-stage in Alzheimer's disease and vascular dmentia**.** Cochrane database Syst Rev. 2003;4;CD003260.

- Deus-Yela, J., Deví-Bastida, J. Las demencias y la enfermedad de Alzheimer. ISEP Universidad. Barcelona, 2004.
- Generalitat de Catalunya. Departament de Benestar social. Llibre blanc de la gent gran activa., Barcelona, 2002
- Hachinski VC., Pooter P., Merskey H. Leuko-araiosis. Arch Neurol, 1987; 44(1):21-3.
- Hill, RD., Bückman, L., Nelly, AS. Cognitive rehabilitation in old age. Oxford University Press, 2000.
- Muñoz Céspedes,JM. Rehabilitación neuropsicológica, Síntesis, 2001.
- Sohlberg, MM., Mateer, CA. Cognitive rehabilitation: an integrative neuropsychological Approach. Gilford Press. Nova York, 2001
- Toglia, J., Golisz, KM. Cognitive rehabilitation: Group games and activities. Psychological corp. 1999
- Vita et.al., Aginsm health risk, and cumulative disability. N Eng J Med,1998; 338: 1035-41